



Wsparcie rodziców nastolatków i warsztaty z komunikacji w rodzinie

2026-10-06

Okres dorastania to czas intensywnych zmian w ciele i umyśle dziecka. Młody człowiek dojrzewa, miewa zmienne nastroje i bada granice cierpliwości dorosłych, co wpływa na dynamikę życia całej rodziny.

Rodzice często czują się zagubieni w tej nowej sytuacji – martwią się, czy niektóre zachowania dziecka są kwestią dojrzewania, czy może to jakiś alarmujący sygnał i potrzebna jest pomoc psychologa. Czasem trudno im zdecydować, czy motywować nastolatka do większego wysiłku, ostrzegać przed niebezpieczeństwami i kontrolować, czy raczej dać sobie z tym spokój i pozwolić mu na pełną swobodę. Jak znaleźć balans w tym pogmatwanym, pełnym obowiązków i wyzwań rodzicielskim życiu?

Projekt pn. „**Wsparcie rodziców nastolatków i warsztaty z komunikacji w rodzinie**” przewiduje wiele form wsparcia dla rodziców, którzy doświadczają różnych zagwozdek i trudności rodzicielskich. W ramach zadania będą się odbywać:

- **warsztaty** o komunikacji i regulacji emocji,
- **indywidualne konsultacje psychologiczne,**
- **wykłady i spotkania ze specjalistami** z zakresu m.in. psychologii, seksuologii, cyberbezpieczeństwa, uzależnień itp.

Zadanie jest realizowane w **Klastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 oraz online**. Z zajęć mogą korzystać rodzice i opiekunowie nastolatków (dzieci powyżej 11. roku życia), zamieszkali na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

Zadanie publiczne jest realizowane przez [Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja siła”](#), a finansowane ze środków Miasta Krakowa. Udział we wszystkich zajęciach jest **bezpłatny**.

Harmonogram zajęć w październiku

7 października (środa), godz. 17:00-20:00 – warsztat „A można bez presji? Jak wspierać nastolatka w budowaniu dobrych nawyków?” (zapisy: <https://forms.gle/4Zt5tXe7hNN3Q99e6>)

14 października (środa), godz. 17:00-20:00 – warsztat „Kiedy złość woła o uwagę” (zapisy: <https://forms.gle/C4rKqMtPKjJhb11n8>)

21 października (środa), godz. 17:00-20:00 – warsztat „Ratunku, moje dziecko się zmienia! O sztuce akceptacji tego, co nas spotyka” (zapisy: <https://forms.gle/n4peQg7MWSQBU7Sz7>)

26 października (poniedziałek), godz. 17:00 – spotkanie ze specjalistą: psychoterapeutką/seksuologką: „Dylematy rozwojowe w okresie adolescencji. Co jest normą a co patologią?” (zapisy: <https://forms.gle/4iQKHhUs7xBoBwzj8>)



**Magiczny
Kraków**

29 października (czwartek), godz. 17:00-20:00 – warsztat „Relacje na krawędzi. Jak regulować układ nerwowy w przebudźcowanym świecie?” (zapisy: <https://forms.gle/4TWw7TBeoLHhbr967>)

Dyżury psychologa i konsultacje online (czas trwania: 30 minut) – zapisy:
<https://forms.gle/sZxFfyb1qqZn3AqV9>:

- 9 października (piątek), godz. 17:30-19:00,
- 13 października (wtorek), godz. 10:30-12:00,
- 16 października (piątek), godz. 17:30-18:30,
- 20 października (wtorek), godz. 10:30-12:00,
- 23 października (piątek), godz. 15:30-16:30,
- 27 października (wtorek), godz. 10:30-12:00,
- 29 października (czwartek), godz. 15:30-16:30.

KONTAKT:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja siła”

Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22, ul. Zabłocie 20, 30-701 Kraków

kontakt@twojasila.org.pl

www.twojasila.org.pl

[Twoja Siła | Facebook](#)